Dieta Para Un Corazón Saludable

U.S. Food and Drug Administration

La Administración de Drogas y Alimentos (FDA) es una agencia del gobierno de los Estados Unidos, cuya misión es la de verificar que los alimentos sean seguros, saludables y honestamente rotulados.

Goce los Alimentos Saludables y Evite las Enfermedades del Corazón

¿Cuál es la causa del mayor número de muertes en los americanos?

Las enfermedades del corazón son la causa No. 1 de la mortalidad en éste país.

Usted puede reducir las posibilidades de enfermar del corazón. Una manera de hacerlo es escogiendo los alimentos cuidadosamente.
Para gozar de un corazón saludable, coma:

menos	**grasa**
menos	**sodio**
menos	**calorías**
más	**fibra**

Coma menos

grasa

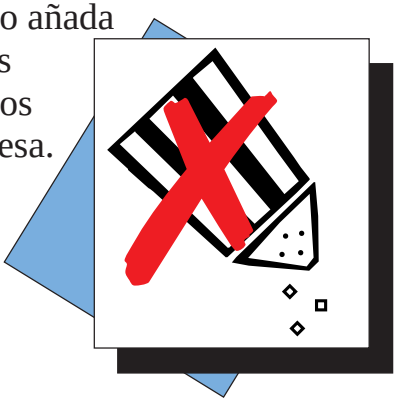
Algunas grasas seguramente causan más enfermedades del corazón. Estas grasas se encuentran generalmente en alimentos de animales, como las carnes, la leche, el queso y la mantequilla. También se encuentran en alimentos elaborados con aceites de coco y palma. **Coma menos de ellos**.

Use menos

sodio

Comiendo menos sodio es posible ayudar a bajar la presión de la sangre en algunas personas. Esto puede reducir el riesgo de las enfermedades del corazón.

El sodio es un ingrediente necesario en nuestras dieta, pero la mayoría lo usamos demasiado. La mayor parte del sodio que comemos está en la sal que añadimos a nuestros alimentos en la mesa, o en el que usan las manufactureros de alimentos en sus productos. Por lo tanto, no añada sal a sus alimentos en la mesa.



Consuma menos

calorías

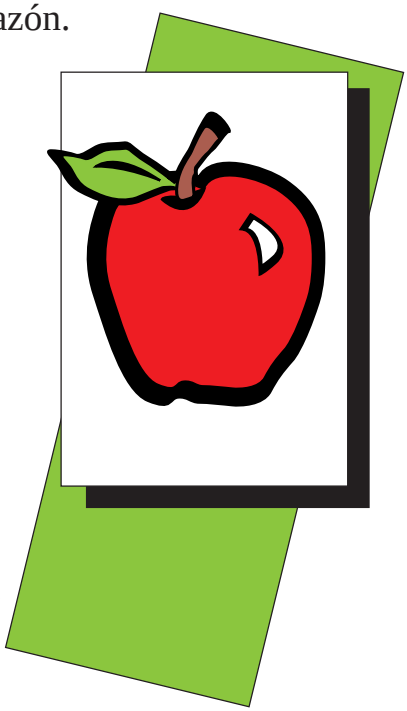
El consumo excesivo de calorías aumenta el peso del cuerpo. El exceso de peso puede causar enfermedades del corazón.

El consumo de alimentos con menos calorías de las necesarias, hace bajar el peso.

Consuma más

fibra

Comiendo alimentos que contienen fibra como las frutas y los granos, puede ayudar a reducir el peligro de las enfermedades del corazón.



Consejos Para la Dieta de un Corazón Saludable

- Escoja una dieta baja en grasa, especialmente común en alimentos de animales y aceites de coco y palma. (Estos alimentos contienen grasas saturadas y colesterol que pueden causar enfermedades del corazón.)

- Prefiera una dieta moderada en el uso de sodio y sal.

- Obtenga un peso saludable y consérvelo

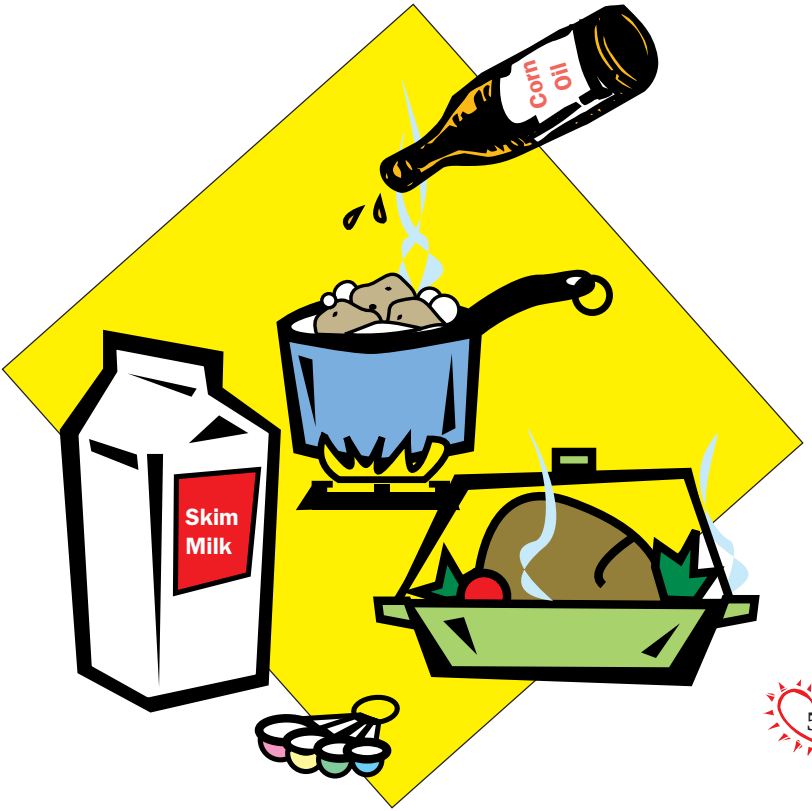
- Coma granos, frutas y vegetales en abundancia.

Con esta clase de dieta, usted no tiene que gastar más dinero que antes y sí podrá comer una variedad de alimentos saludables quizá por menos de lo que gasta ahora.

Coma una variedad de alimentos

Lo que debe hacer:

En lugar de ...	Haga lo siguiente ...
leche entera o 2 por ciento, y crema	➤ Use leche descremada o de 1 por ciento.
alimentos fritos	➤ Coma alimentos horneados, hervidos, asados o cocidos en el horno micro onda
cocinar con manteca de cerdo, mantequilla, aceites de coco, palma, y grasas hechas con estos aceites	➤ Cocine únicamente con aceites hechos de: maíz, cártamo, girasol, soja, algodón, oliva, canola, maní, sésamo o grasas hechas de estos aceites.



En lugar de ...	haga lo siguiente ...
carne de aves y pescado ahumadas, curadas en sal, o enlatadas	➤ Coma carnes de res, aves o pescado frescas o congeladas que no hayan sido elaboradas.
cortes de carnes gordas, como costillas	➤ Escoja cortes magros y deseche las partes grasosas.
un huevo entero en algunas recetas de cocina	➤ Use dos claras de huevo en vez de una yema.
crema agria y mayonesa	➤ Use yogurt simple bajo en grasa, requesón o crema agria y mayonesa bajas en grasa.
salsas, mantequilla y sal	➤ Sazone los vegetales inclusive las papas, con hierbas y especias.
quesos duros regulares o elaborados	➤ Coma los quesos bajos en grasa y sodio.
galletas rociadas con sal	➤ Consuma galletas bajas en sodio, o de trigo entero sin sal.
sopas enlatadas, caldos y mezclas de sopas secas	➤ Use caldos y sopas enlatadas bajas en sodio, especialmente aquellas con vegetales.

En lugar de ...	haga lo siguiente...
Pan blanco, arroz blanco y cereales hechos con harinas blancas	➤ Coma únicamente pan de trigo entero, arroz de grano largo y cereales de grano entero.
hojuelas de papas fritas y otras meriendas	➤ Prefiera las tortillas de maíz con poca grasa, hojuelas de papas fritas sin sal, galletas sin sal y rositas de maíz también sin sal.

Consejos Para Perder Peso

- Coma porciones más pequeñas.
- Evite repetir.
- Coma menos grasa, evitando los platos fritos, los postres ricos en calorías y los dulces de chocolate. Los alimentos con bastante grasa también son ricos en calorías.
- Coma más frutas y vegetales.

Prefiera los alimentos y aderezos para ensaladas bajos en calorías (low-calorie).

Lea la

etiqueta de los alimentos

La etiqueta de los alimentos puede ayudarle a consumir menos grasa, sodio, calorías y más fibra.

Busque ciertas palabras en las etiquetas de los alimentos

Las palabras pueden guiarlo a encontrar los alimentos para ayudarle a reducir la posibilidad de contraer una enfermedad del corazón. La FDA ha señalado reglas sobre cómo se deben usar tales palabras. De modo que si la etiqueta dice que un alimento es bajo en grasa (low-fat), el alimento tiene que ser bajo en grasa.

Fat-free
(Libre de grasa)
Saturated fat-free
(Libre de grasa saturada)
Low-fat
(Bajo en grasa)
Low saturated fat
(Bajo en grasa saturada)
Reduced or less fat
(Reducido o menos grasa)
Reduced or less saturated fat
(Reducido o menos grasa saturada)
Cholesterol-free
(Libre de colesterol)
Low-cholesterol
(Bajo en colesterol)
Reduced or less cholesterol
(Reducido o menos colesterol)
Lean
(Magra)
Extra lean
(Extra magra)
Healthy
(Saludable)

Light
(Ligero)
Calorie-free
(Libre de calorías)
Low-calorie
(Bajo en calorías)
Reduced or fewer calories
(Reducido o menos calorías)

High-fiber
(Fibra alta)
More or added fiber
(Más fibra o fibra añadida)

Sodium-free
(Libre de sodio)
Low-sodium
(Poco sodio)
Light in sodium
(Ligero en sodio)
Lightly salted
(Ligeramente salado)
Reduced or less sodium
(Reducido o menos sodio)
Salt-free
(Libre de sal)
Unsalted
(Sin sal)

Lea la Etiqueta de los Alimentos

Mire el lado o el reverso del paquete

Aquí usted encontrará:
"Nutrition Facts"
(Datos Sobre Nutrición)
Busque estas palabras:

Total Fat
(Grasa Total)

Saturated Fat
(Grasa Saturada)

Cholesterol
(Colesterol)

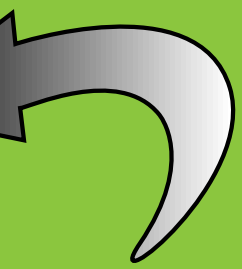
Sodium
(Sodio)

Aliméntese Para un Corazón Saludable

Usted puede rebajar sus posibilidades de enfermar del corazón. Una manera de alcanzarlo es por medio de su dieta.

Recuerde:

- Consuma menos grasa.
- Consuma menos sodio.
- Disminuya las calorías, si tiene más peso de lo normal.
- Coma más fibra.

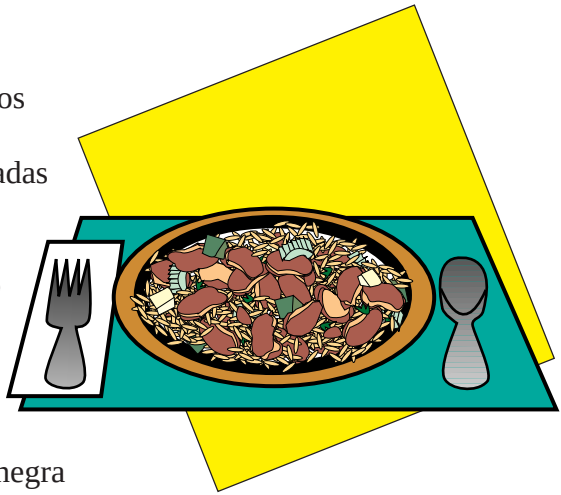


Mire a los **“% Daily Values”**(el porcentaje de Valores Diarios) en la lista, a la derecha de cada componente. Si muestra 5% (cinco por ciento) o menos de grasa saturada, colesterol y sodio el alimento es bajo en ésos nutrientes, lo cual es bueno. Esto significa que el alimento es apropiado para una dieta que puede ayudar a reducir el riesgo de una enfermedad del corazón.

Receta

Esta es una receta que cae muy bien con la manera de comer para un corazón saludable. Un plato que es bajo en grasa y sodio y rico en fibra.

Frijoles Rojos y Arroz



1 libra de frijoles rojos secos
2 cuartos de agua
1 1/2 tazas de cebollas picadas
1 taza de apio picado
4 hojas de laurel
3 cucharadas de ajo picado
3 cucharadas de perejil
2 cucharaditas de tomillo seco molido
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta negra
1 taza de pimentón verde dulce

Escoja los frijoles desechando los malos. Enjuáguelos completamente y junto con la cebolla, el apio y las hojas de laurel, añada agua y póngalos a cocinar en un recipiente de 5 cuartos de capacidad, hasta que hiervan. Reduzca el calor. Cubra la olla, y a fuego lento, cocine los ingredientes durante 1 1/2 horas o hasta que los frijoles esten tiernos. Agite y triture los frijoles contra la superficie de la olla.

Añada los ajos, perejil, tomillo, sal, pimienta negra y el pimentón verde. Destape la olla y continúe cocinando sobre fuego moderado durante 30 minutos hasta que tengan la consistencia de una crema. Deseche las hojas de laurel y sírvalo sobre el arroz blanco caliente.

Esta cantidad sirve 8 porciones. Cada una contiene:170 calorías y los porcentajes de Valores Diarios de éstos nutrientes: grasa total 1%, grasa saturada 1%, colesterol 0%, sodio 12%, fibra dietética 29%

Fuente: *Down Home Healthy: Family Recipes of Black American Chefs Leah Chase and Johnny Rivers, National Institutes of Health*

Para Más Información

La FDA ha publicado un folleto que le ayudará a aprender más acerca de las etiquetas de los alimentos.
Si desea una copia, escriba a:

FDA
HFE-88
Rockville, MD 20857
Solicite: Cómo las Nueva Etiquetas de los Alimentos Pueden Ayudarle a Planear Una Dieta Saludable, (FDA) 94-2273.

Para información adicional, llame a la oficina más cercana de la FDA. Busque el número del teléfono en las páginas azules de su directorio.

Si necesita ayuda para su dieta, visite a su médico, un dietista registrado o un experto en nutrición.

(Adaptación del Inglés por Carlos E. Aranguren, FDA Office of Public Affairs.)

Department of Health and Human Services
Food and Drug Administration
5600 Fishers Lane (HFI-40)
Rockville, MD 20857

May 1997
Publication No. (FDA) 97-2302S